
كيف
أتعامل
مع
التحرش؟
QUIXOT
PUBLICATIONS

كيف أتعامل
مع التحرش؟



الناشر
دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)
e-mail: marketing@daralfarouk.com.eg

الفرع الرئيسي: مبنى دار الفاروق للاستثمارات الثقافية - قطعة رقم ١٨- المنطقة الصناعية - أبو رواش - منطقة الامتداد - إمبابة - محافظة الجيزة - خلف القرية الذكية - بجوار السنترال.
تليفون: ٣٥٣٩٤٠٦٠ - ٣٥٣٩٤٠٧٠ - ٣٥٣٩٤٠٨٠ - فاكس: ٣٥٣٩٣٠٠٠

كور، هاربرت.
كيف أتعامل مع التحرش؟/ تأليف: هاربرت كور؛ إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق - ط ٠١- الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م) ٢٠١٦، ٢٤ ص؛ ٢٨ سم.
تدمك: 978-977-754-249-4 - رقم الإيداع: ٢٠١٦/٥٧٠٠
١- تعليم الأطفال
أ- دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، قسم الترجمة (مترجم)
ب- العنوان
ديوي: ٣٧٢,٢١٨

الطبعة العربية الاولى: ٢٠١٦ - الطبعة الأجنبية الاولى: ٢٠١٥
www.daralfarouk.com.eg - www.darelfarouk.com.eg



كانت ليلة حفل، ولكن "بيلي" لم يكن سعيدًا. وقد أمرته والدته أن يستعد للحفل. لكنه لم يكن يرغب في حضوره.



صرخت فيه والدته قائلة: "يجب أن تتصرف بلطف مع الآخرين وتتوقف عن التعالي عليهم. اذهب واستعد".

كان "بيلي" يعلم أن السيد "موور" سيكون في الحفل، وكان هو السبب الرئيسي لعدم رغبته في حضور الحفل.



كان "بيلي" سعيدًا بأنه سيكون مع عائلته، ولكن حضور هذا الرجل كان مشكلة كبيرة بالنسبة له.

فقرر "بيلي" الذهاب إلى والده والتحدث إليه.


أنا بحاجة لأن أساعد "نيك" في أداء واجباته المدرسية!
حقًا؟ على حد علمي أنت من يحتاج للمساعدة.
أحتاج للراحة؛ فلدي غدًا صباحًا تدريب كرة قدم.
يمكنك النوم مبكرًا.
لنذهب لزيارة الطبيب. أنت لا تكون بصحة جيدة إلا وأنت تلعب الكرة.
لا أشعر حقًا أني بخير، أعتقد أن المشكلة في معدتي.
أنا أكره السيد "موور" والطريقة التي يجذب بها ...
ليس هناك داعٍ لأن تكره أي شخص أيها الولد الكبير! فهو يحب خديك الصغيرين الجميلين، والجميع يحبهما. والآن، اذهب واستعد للحفل.


ارتدى "بيلي" ملابس مناسبة للحفل، وكان سعيدًا برؤية مختلف أفراد أسرته
علاوة على وجود أصدقاء والديه.

طلبت العمة "إيلين" من "بيلي" أن يُحضر لها بعض العصير، ووافق "بيلي" مرحبًا.

كانت حالته المزاجية أفضل؛ حيث إن السيد "موور" لم يظهر في أي مكان بعد.



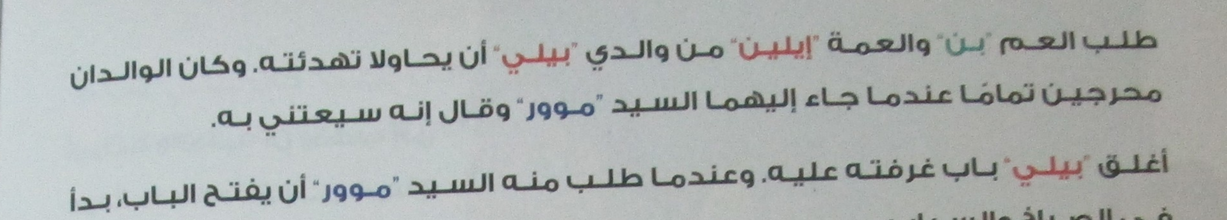
وفجأة، صارت هناك جلبة عالية، والتفت الجميع إلى "بيلي". كان "بيلي" شديد الغضب، والقى بجميع أطباق البوفيه على الأرض، وكان الأمر يبدو وكأن وحشًا قد سكن "بيلي".



واستمر "بيلي" في إلقاء المشروبات والأطعمة والأكواب والأطباق على الأرض.

أمرتـه والدتـه أن يذهب إلى غرفتـه، فاندفع إلـى غرفته والدموع تغـرق خديه.

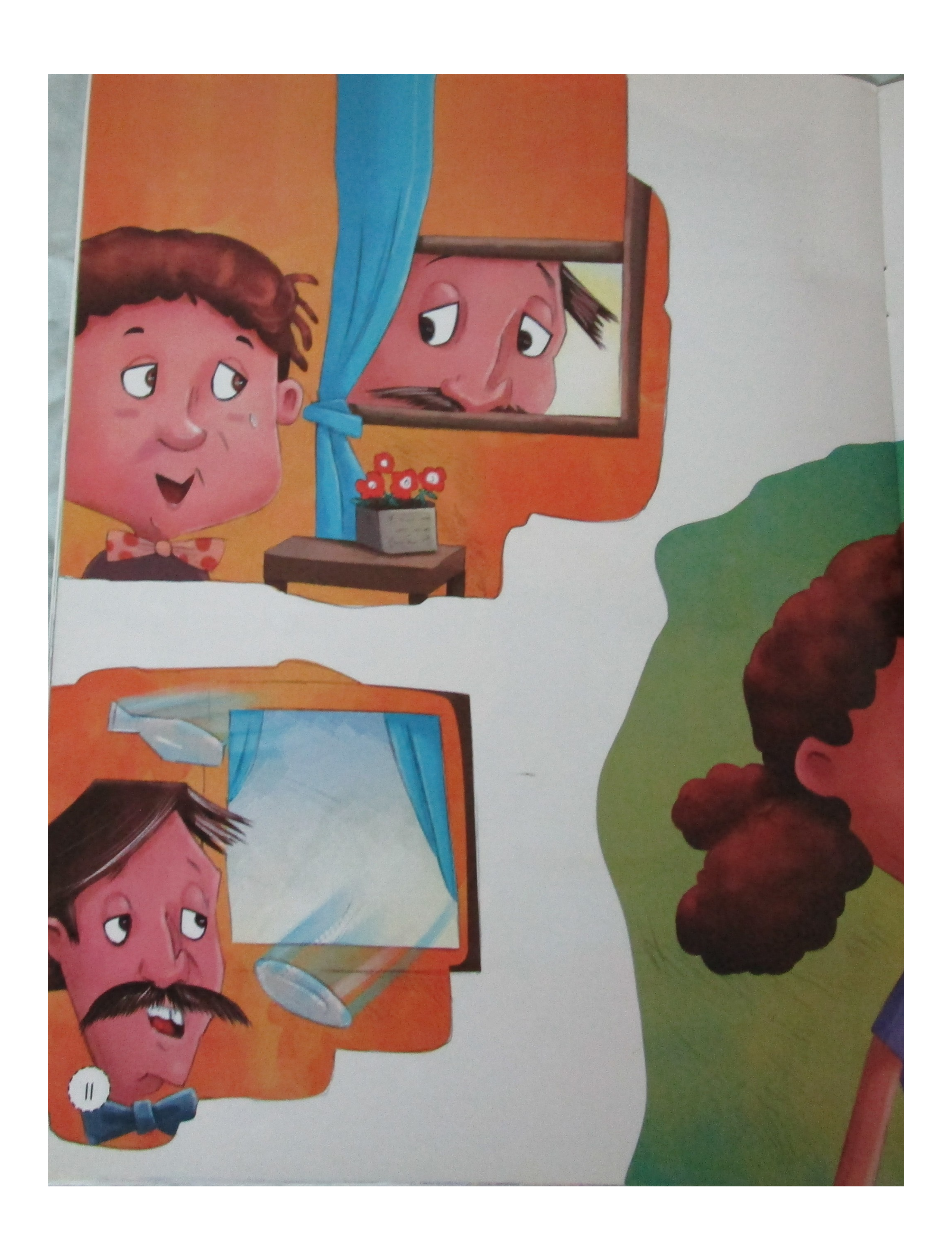




طلب العم "بن" والعمة "إيلين" من والدي "بيلي" أن يحاولا تهدئته. وكان الوالدان محرجين تمامًا عندما جاء إليهما السيد "موور" وقال إنه سيعتني به.

أغلق "بيلي" باب غرفته عليه. وعندما طلب منه السيد "موور" أن يفتح الباب، بدأ في الصراخ والسباب.

وقام "بيلي" بإلقاء الأشياء عليه من النافذة.



في اليوم التالي، استيقظ "بيلي" من نومه مجهدًا وجائعًا. وذهب إلى مائدة الإفطار، ولكن والدته رفضت منحه أي طعام.

رفض الجميع التحدث إليه، وظل والده ناظرًا في جريدته، حتى إن أخته الصغيرة "آنا" خافت من قول أي شيء، وكلبه نبح عليه. كان "بيلي" غاضبًا، وأمرته والدته أن يظل في غرفته إلى أن يعتذر للسيد "موور".





ولكن الجد "آدم" قرر أن يتحدث إلى "بيلي". ولذلك، فقد ذهب إلى غرفته وسأله عما يزعجه بشأن السيد "موور".





كان "بيلي" مترددًا في البداية، ولكنه أدرك أن عليه البوح بما في داخله، فأخبر جده أنه يكره السيد "موور"، ولكنه يخجل من ذكر الأسباب.

تنهد الجد وأخبره بأن عليه أن يكون صريحًا.

فأجاب "بيلي" بأن السيد "موور" يلمس أجزاء حساسة من جسده، وأنه في حالة عدم تواجد أي شخص، يأخذ السيد "موور" يد "بيلي" ليتحسس بها أجزاء متفرقة من جسده.



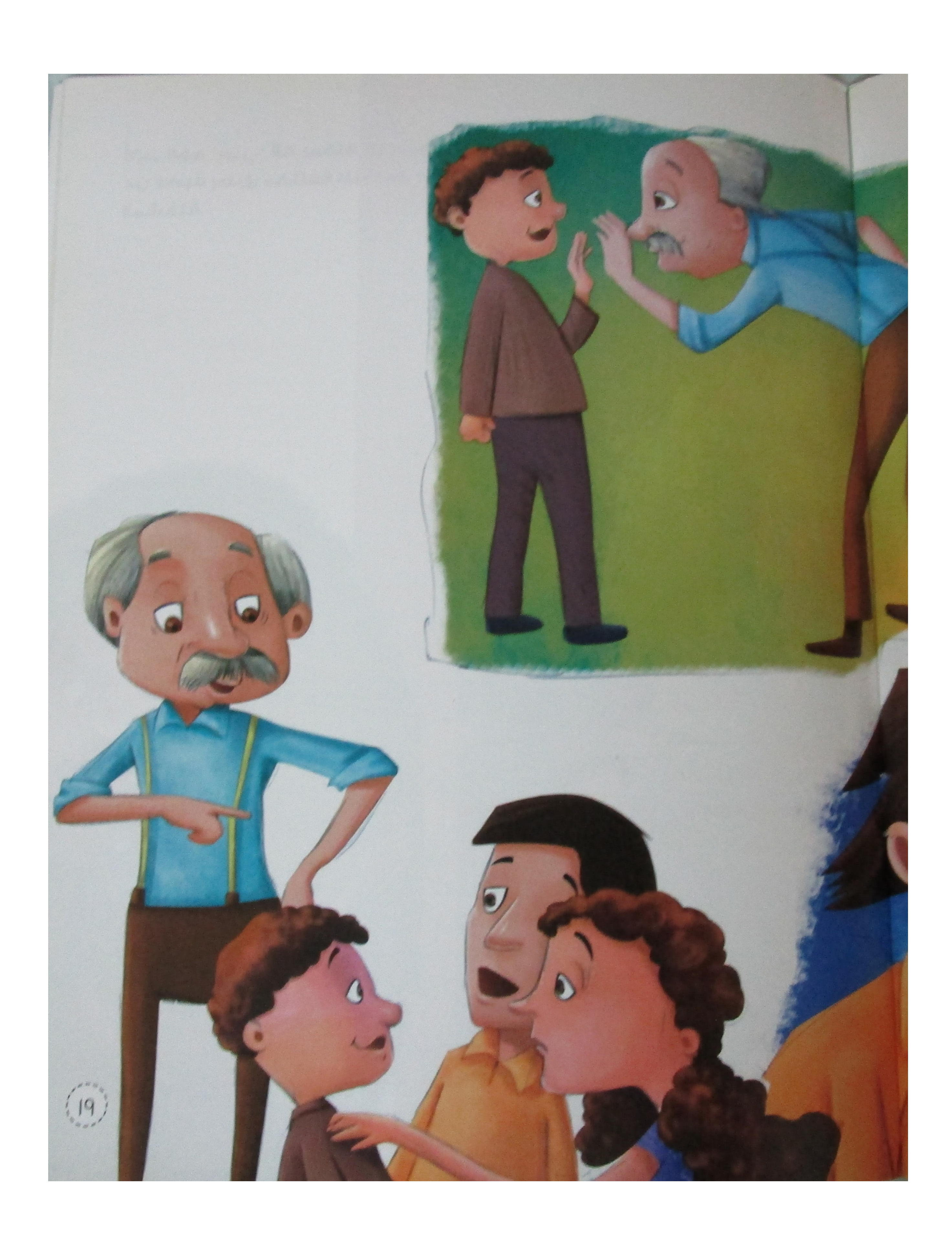
ضَعق الجد وأخذ "بيلي" لوالديه. وأخبرهما بما قاله "بيلي" له، وقال لهما إن عليهما دعم "بيلي". شعرت الأم بالخجل وضَعق الأب. وقاما باحتضان "بيلي" واعتذرا له.

واحتضنت "آنا" الصغيرة أخاها. وشعر "بيلي" بأنه أصبح بحال أفضل. وأنه يشعر بثقة أكبر الآن؛ حيث إن عائلته أصبحت تدعمه.





قبّل الوالدان "بيلي" على خديه، وطمأناه أنه لم يعد عليه رؤية السيد "موور" بعد الآن. وبعد ارتياح "بيلي" لهذا الحديث، وعد والديه بأنه سيتصرف بطريقة مهذبة أمام الآخرين. كان الجد سعيدًا من أجل "بيلي"، وأخبره بأنه ليس هناك حاجة للقلق بعد الآن. ووبخ الجد والدي "بيلي"، وأخبرهما أنه كان عليهما أن يكونا صبورين في التعامل معه بدلاً من أن يغضبا منه.





ما يجب فعله

الصراخ!

الجري بحثًا عن المساعدة.

إخبار الأب والأم بما حدث.

التحدث إلى شخص بالغ آخر إذا كان الأب والأم لا يصدقان قولك.

أن تطلب من صديق أو شخص بالغ أن يظل برفقتك طالما كان هذا الشخص موجودًا.

أخبر الجد "بيلي" أنه يمكنه أن ينفس عن غضبه بطرق مختلفة للتخلص من المشكلة.



ما لا يجب فعله

- إلقاء الأشياء على الأرض.
- استخدام ألفاظ سيئة.
- استخدام أعذار للبقاء بعيدًا عن الشخص مصدر المشكلة.
- عدم حل المشكلة والبقاء غاضبًا.
- البقاء وحيدًا مع مخاوفك.

أخبرت الأم "بيلي" أن صرخاته قد أربكتهم وكانت هي السبب وراء اعتقادهم أنه يتصرف بانفعال شديد.

تم إجبار السيد "موور" على الانتقال من الجوار.



أصبح "بيلي" قادرًا على الاستمتاع بحفل العام الجديد مع عائلته وأصدقائه من الجيران، وكان مرحًا ويتشارك النكات مع الجميع.

لقد كان الحفل رائعًا بحق.



نصائح للتعامل مع مشاعر الغضب بسبب التعرض للتحرش

١- القليل من الغضب ليس بالشيء السيئ، ومع ذلك، يجب الإفصاح عنه بالشكل الصحيح.

٢- حاول أن تهدأ عندما تشعر بالرغبة في إلقاء كل شيء حولك.

٣- عندما تعلم سبب غضبك، أخبر والدك أو والدتك به.

٤- تحدث إلى أخوتك الكبار بشأن الموقف السيئ الذي تمر به.

٥- لا تستخدم أعذارًا أو تلميحات.



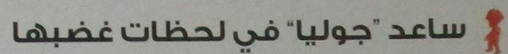
٦- اعرض الأمر بصراحة شديدة وتحدث عما يزعجك.

٧- لا تكبت مشاعرك، ولكن وجّهها بالطريقة الصحيحة واعرضها بشكل مناسب.

٨- فكر في تأثير تصرفاتك عندما تكون غاضبًا.

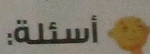
٩- تذكر أن الناس سيصغون لك ويصدقونك إذا استطعت أن تتحكم في غضبك.

١٠-ابحث دومًا عن المساعدة عندما تعتقد أنك في خطر.



ساعد "جوليا" في لحظات غضبها

كانت "جوليا" دومًا طالبة متفوقة. ومع ذلك، فعندما وصلت للصف الثالث، بدأت درجاتها في مادة الرياضيات في الانخفاض. فاقترح عليها معلمها السيد "سكوت" حضور بعض دروس التقوية. وأحيانًا، كان السيد "سكوت" يُقبلها. وذات مرة، طلب منها أن تُقبله بدورها. وبعدها بفترة قليلة، توقفت "جوليا" عن الذهاب إلى السيد "سكوت". وعندما كانت والدتها تسألها عن دروس التقوية، كانت تقول لها أي عذر يخطر بذهنها. وأحيانًا، كانت تجيبها غاضبة وتطلب منها صارخة أن تتركها تذاكر وحدها.



أسئلة:



ما مشكلة "جوليا" من وجهة نظرك؟



هل غضب "جوليا" مبرر؟



ماذا تقول لـ "جوليا" لمساعدتها في التعامل مع الموقف؟



ما الذي تطلبه من "جوليا" حتى تستعيد ابتسامتها من جديد؟

كيف أتعامل مع التحرش؟

يمر الأطفال اليوم بمجموعة من الخبرات والمشاعر التي تجعلهم يدخلون في نوبة من الغضب قد توقعهم في المشاكل. في هذه السلسلة، قدمنا مواقف وأحداث متنوعة من شأنها أن تدفع الطفل للشعور بالغضب. وفي إطار ذلك، ركزنا على أسباب الشعور بالغضب وكيف يتعامل الأطفال مع المواقف المختلفة من خلال تفهمهم لمثل هذه المواقف بشكل صحيح، وتعريفهم بتأثير كبت مشاعر الغضب لديهم، وأخيرًا إرشادهم إلى الطريقة الصحيحة والإيجابية للتعامل مع مثل هذه المشاعر.

وفي نهاية كل قصة من قصص هذه السلسلة، أوضحنا الطريقة الصحيحة للتعامل مع الغضب وما يرتبط به من مشاعر سلبية في نقاط واضحة ومباشرة. علاوة على ذلك، أوردنا أيضًا موقفًا مماثلًا وأسئلة كي نساعد الطفل في التعبير عما يفهمه من هذا الموقف وكيف يمكنه مواجهته. في النهاية نقول إن كتب هذه السلسلة تمثل مجموعة ثرية من المصادر يمكن للأطفال وقدواتهم على حد سواء اقتناؤها وضمها لمكتبتهم.

